# 食べる練習をする前に・・・1

「過敏」「口に触れると嫌がる」「歯磨き嫌い」の場合

経管栄養などにより、これから食べる練習を始めようとしているお子さんたちの中には、赤ちゃんの頃の指しゃぶりやおもちゃ遊びの経験が少ない場合があります。そうすると、体やお口の周りが敏感になってしまい、お口に触れられることが苦手になってしまうことがあります。これは、食べる練習がスムーズに進まない大きな要因となります。

歯磨きが難しいと虫歯になりやすく、歯の痛みや治療など、お口まわりの嫌な体験につながり、食べる練習が進みにくくなります。

#### 「過敏」をとるには

過敏をとることを「脱感作(だつかんさ)」 といいます。一般的に最も敏感な場所はロ・顔で 次に手⇒上肢⇒体幹という順序です。過敏の 少ない場所から強い場所へと順番でしっかりと 触れていき、敏感さを軽減します。



#### ★ポイント★

- 嫌がっても手を離さず、力が抜けたら離す
- ツンツン・チョコチョコ触れてはNG
- ・指先で触れず、手のひら全体を使って触ります

「過敏」がなくなってきたら・・・

頬から上下の唇 にかけて しっかり触れる

#### 「歯肉マッサージ(ガムラビング)」

#### ★ポイント★

- 前歯から奥歯へ向かって リズミカルに
- ・奥歯から前歯へはこすらない (一方通行)
- モゾモゾ触らず、キュッキュッと音がするくらい
- ・歯磨き前の準備体操としても 活用できます

こすることを嫌がる 場合、指を歯茎に数 秒間当てることから 始めましょう



#### -1- 千葉県千葉リハビリテーションセンター

## 「歯」の疑問

食べる練習と同時にお口のケアも大切です。お口のケアの疑問と、代表的な回答をご紹介します。

Q1.まだ歯が生えていません。歯磨きは必要ですか?

虫歯菌は歯がないと定着しませんので、基本的には必要ありません。 しかし、食べる練習を始めるお子さんはガーゼやおロケア用ウェット ティッシュなどで拭き、ロの中に軽い刺激を与えるとよいでしょう。

Q2.生えている前歯だけを歯ブラシで磨いています。

1と同じケア方法が好ましいでしょう。 歯ブラシを使う場合は、正しく使わないと口の中を傷つけたり嫌が る原因になるので指導してもらいましょう。

Q3.歯ぎしりをしていますが、大丈夫ですか?

かみ合わせが悪くなったり、虫歯の原因になる場合もあるので、対処が必要な場合があります。

Q4.まだ歯が生えてこず、歯肉が盛り上がっています。

(障害の程度に関係なく)個人差があるので一概にはいえませんが、「歯肉増殖」の場合は計画的に対応した方がいい場合があります。 基本的には年齢で判断せず、左右のバランス、上下のバランスが重要です。

早期の対応が必要な場合



- ・2歳以上で、哺乳瓶やマグを使っている
- 指しゃぶりをよくしている
- 虫歯がある
- 歯が生えるのが遅れている
- ロが常に開いている
- ・飲み込む時に、舌が出ている

食事担当の職員や歯科にお尋ねください。

-2- 千葉県千葉リハビリテーションセンター

## 1日に数分でOK! 楽しく過敏をとるための ♪お顔のマッサージ歌♪

お子さんの大好きな抱っこや歌を利用して、遊びの中で楽しく 体や顔に触れましょう。

楽しんで行っているうちに、触れられることに慣れていったり、 食べることに必要な、お顔やお口の筋肉がほぐれていくでしょう。

### パンやさんにおかいもの

#### ①パンパンパンやさんに おかいもの~♪



### ③めろんパン~♪



⑤パンのみみ~♪



### ②サ~ンドイッチに



④ねじ~りど~なつ♪



下唇⇒上唇の順を厚くつまむ

### ⑥チョコパンみっつください な♪



#### 千葉県千葉リハビリテーションセンター

# 1日に数分でOK! 楽しく過敏をとるための ♪お顔のマッサージ歌♪

### おはぎの嫁入り(ごんべさんの赤ちゃんバージョン)

### (1)おはぎがおよめに いくときは~♪



#### ③けしょうして~♪



### ⑤つい~たところは



# ②あんこときなこで♪



#### ④まあるいおぼんに のせられて~♪



両手でほっぺをくるくるなでる

#### ⑥くちの中~♪パクッ



ポイント

★歌のテンポは「ゆっくり」、触れる時は「じっくり」、 触れ方は「しっかり」と行いましょう。

-4- 千葉県千葉リハビリテーションセンター

# 食べる練習をする前に・・・2

「口が開いている」「舌が出ている」「よだれを飲み込んでいない」場合

### ★普段、お口は閉じていますか?

⇒「□呼吸」は上手に食べることを邪魔します。 「鼻呼吸」の練習をしてお口を閉じる習慣をつけましょう。 鼻炎などがある場合は、主治医に相談しましょう。

#### 鼻呼吸訓練

顎・唇を閉じるように片方の手を添え、 もう一方の手でティッシュや鏡を鼻の前にかざし 鼻呼吸しているかをみます。

数秒から練習し、徐々に時間を延長します。

夢中で遊んでいる時にさりげなく行っても良いでしょう。

#### ★よだれを飲み込むことができていますか?

⇒よだれが口やのどにたまってゼコゼコしたり、急にむせたり する場合には、よだれを上手に飲み込む練習をしましょう。 「おいしい」という気持ちをたくさん経験し、

食べることが大好きになるように、アメなどおいしい味を 利用してよだれの飲み込みを練習する、「味覚刺激」を するとよいでしょう。

#### 味覚刺激

おいしいね!

①あめなど味のするものを 下唇の内側に塗ります



②唇を閉じるよう手を添える。 よだれに味の成分がまざり 味を感じます。

口をとじたままゴックン!と できるよう口を閉じ続けます。

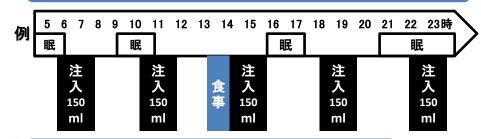
#### 千葉県千葉リハビリテーションセンター

# 注入や哺乳からの卒業に向けて

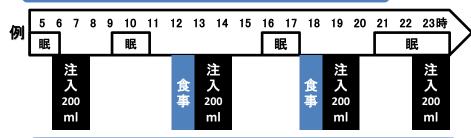
不足分はきちんと注入・哺乳で補い、無理なく進めましょう

口から食べることに興味が出てきたら、おなかの空いている時間を 作り、基本はペースト状から食べる習慣を作ります。スプーンを嫌がる なら大人の指につけてなめさせてもよいでしょう。徐々に食べる量や 回数を増やします。体重が増えているか確認しながら行います。

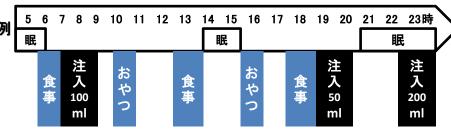
#### 1. 注入・哺乳の前に好きなものをほんの少量食べてみよう



#### 2. 注入・哺乳回数を減らしてみよう



### 3. 食事摂取量に応じて注入・哺乳量を調整しよう



# 食事姿勢

食べることに、姿勢はとても大切です。

姿勢が安定しないと、からだや首に力が入りやすくなり、スムーズに噛んだり飲み込んだりすることが難しく、むせやすくなることもあります。

#### 基本姿勢

- 上半身を床面に対して半分くらい 起こした状態にし、呼吸が楽そう でリラックスできる姿勢にします。
- 顎は少し引いた状態にし、上を 向かないようにします。
- 首、からだ、腰がねじれないように まっすぐにし、腕は後ろにいかない ようにします。

### 反り返って抱っこしにくい場合

- ・股関節をしっかりと90度ほどに 曲げ、体を丸めるようにします。
- 一方の足で股・膝関節の曲げを保ち、もう一方の足で背中を支えます。

#### 丸まって抱っこしにくい場合

- ・股関節を105度ほどに曲げ、 体を丸めすぎないように抱きます。
- ・背中を支える足は、背中のやや下方 に置き、からだを伸ばすようにします。





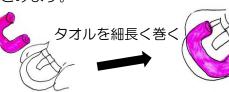


## 抱っこに慣れたら徐々に椅子へ

抱っこの姿勢に慣れてきたら、徐々にラックや椅子に座るようにして みましょう。食事以外の時間を使い、短時間から慣れていけるように するとよいでしょう。どのような椅子が良いか訓練士と相談しましょう。 ひとりで椅子に座っていることができると、人と目を合わせてやりと りしたり、両手を使っておもちゃで遊んだり本を見たりと、情緒面や遊 びの成長もみられるでしょう。

### 自宅にある椅子でもっと上手に座るための工夫

- ラックや椅子では、タオルやクッションを 用いて、姿勢を保てるよう工夫します。
- ・お尻が前にずれてしまう時は、タオルを 丸めたものを太ももの下へ入れ、股関節 を曲げるようにします。
- からだが横に倒れてしまう時には、 椅子とからだのすきまにクッションなどを はさみます。



座面にセットする

#### 椅子の作成・購入やレンタル制度

- ・学校に上がる前までは、からだの成長も著しいので、 レンタル制度を活用されるのもよいでしょう。 レンタル制度については、職員にお尋ねください。
- ・主治医や理学、作業療法士と相談し、椅子の作成や 購入を検討されるのもよいでしょう。

# 1さじの量やペースに注意しましょう

### 量

スプーンに乗せる量は、多過ぎないようにしましょう。 一口の量が多過ぎると、舌で押しつぶしたり、奥歯(歯茎)で 噛んだりすることがしっかりできず、そのまま飲み込んでしまう、 いわゆる「丸飲み」をしてしまうかもしれません。

また、飲み込みがうまくできず、「むせ」てしまうかもしれません。 誤嚥の原因になったり、固形のものだと喉につまって呼吸が できなくなったり、窒息の危険もあります。

#### ペース

食べさせるスピードやタイミングも大切です。

飲み込みが弱かったり、むせることがある場合は、ゆっく りとしたペースで、飲み込んだことを確認してから、次の一 口を入れてあげましょう。

逆に飲み込みは上手だけれども、なかなかお口を動かして くれなかったり、気が散ってしまうようなお子さんは、一定 の速さでリズムよくお口にはこぶ方がよいでしょう。

また、お腹がいっぱいになってきて、あまりお口を動かさ なくなってきたら、無理に食べさせずに、「ごちそうさま」 にしましょう。

だらだらと時間をかけて食べていると、次の食事に影響し、 お互いにとって楽しい時間ではなくなってしまいます。

1回の時間は長くても30分程度を目安としましょう。

# お子さんに合ったスプーン・コップ選び

離乳食の形状と共に大切なのは、子どもの状態に合わせた道具 (スプーンやコップなど) 選びです。

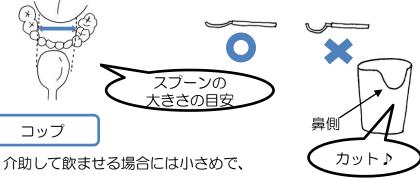
#### スプーン

大きさは顎の大きさによって決めます。

歯に当たらないように歯列の内側の幅に合わせると良いでしょう。 深さは上唇で取り込む能力によって決めます。

弱い場合は平らか浅めの物にします。

また噛んでしまったり感覚過敏があったりする場合には シリコンタイプなどが良いでしょう。



中身の量がわかりやすいように透ける物が良いでしょう。 下唇にコップを乗せて、離れないようにして傾けます。 そのためシリコンや薄いプラスチック製コップの一部を、 鼻に当たらないようカットすると飲ませやすくなります。

#### スプーンやコップの購入

ベビー用品や100円ショップなどで市販されているものを利 用できます。専門のカタログもありますのでお尋ねください。

# ペースト食の次段階は押しつぶし食

押しつぶし食はこんなイメージ・・・

舌と上顎で押しつぶせる程度にやわらかく、 ロの中でまとまりやすく スムーズに飲みこめるもの。 粒がまじらず、ポッテリしたかたさ。

調理に適さない食品は・・・

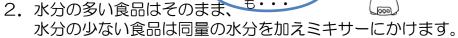
硬くて、繊維の多いもの: たけのこ、ごぼう、はす、アスパラ、長ねぎ にら、レタス、きゅうり、海草、もやしなど

### つくり方の基本ステップは3つ!

\*ミキサー・はかり・へらを用意しましょう

食材の重さを量りましょう。
 1人分の量を確認!

焼いた魚や かたい肉



3. ゲル化剤を加え、再びミキサーにかけます。

プルンっとした 潰しやすい ゼリー状に!





できあがり!

ゲル化剤って何?

食物をミキサーにかけて押しつぶし食を作るための、粉末や液状の固形化補助食品です。 数社から販売されています。

### 押しつぶし食レシピ

ここでは、<u>クイックゲル化剤</u>を 使用したレシピをご紹介します。

### 全粥の粥ゼリー(約140kcal)

ミキサーにかけた全粥200gにクイックゲル化剤4gを加え 再びミキサーにかけます。

### パン粥の粥ゼリー(約330kcal)

耳を落とした8枚切り食パン2枚を細かくちぎり、牛乳300mlを加えてトロトロになるまで弱火で煮て、パン粥を作ります。作ったパン粥をミキサーにかけて、クイックゲル化剤7gを加え再びミキサーにかけます。

### 魚のマヨネーズソース(約190kcal)

焼いた魚1切れ(80g程度)にマヨネーズソースを加えてミキサーにかけます。クイックゲル化剤4gを加えて再びミキサーにかけます。(マヨネーズソースは玉ねぎとマッシュルームを炒めたものにマヨネーズをまぜたもの)

### 肉じゃが(約190kcal)

肉じゃが150gをミキサーにかけ、クイックゲル化剤3gを加え、再びミキサーにかけます。



### カロリーアップの ワンポイント

料理によっては、水分のかわりに牛乳を入れたり、 マヨネーズやホワイトソースをプラスするとカロリーアップになります。油分が入ると舌触りやのどごしもよくなります。

そのまま押しつぶし食になる 市販品もあります

絹ごし豆腐、卵豆腐、プリン マッシュポテト、スイートポテト トウフィール(日清オイリオ) やわらかカップ(キッセイ薬品) など・・・ 市販品の情報や レシピなど ご不明な点は 食事指導担当 の職員まで お尋ねください。

# 食べる機能は年齢とともに変化していきます

ーおいしく、たのしく、安全に食べ続けるために必要なケアを、ご家族と一緒に考えていきますー

- ★乳幼児期は、できるだけ正しい食べ方・飲み方が身につくよう、練習しましょう。
- ★上手にたくさんたべて くれないと、とても心配 になり、つい必死になっ てしまうこともあります。 そんな時は、家族皆でき 事時間を楽しみましょね。 楽しいね」という気持ち を育てることが近道かも しれません。
- ★学校に上がると、家族以外の人と食事する機会が増えます。好き嫌いや食事への拒否 が減り、食事を楽しめる場合もよくみうけられます。
- ★修学旅行などの行事に備え、誰からでも、安全 においしく食べられるよう、食べ方・食べさせ方 をもう一度見直すことも大切です。

19歳~

ご不安なことなど ございましたら、 いつでもお近くの職 員にお話しください。

# 中学生

~18歳

### 小学生

★思春期頃からはむせ易くなったり、食事摂取量が減少する場合もあります。 食事内容・方法を見直し、必要栄養・水分を確保する方法を検討しましょう。

# 0歳~ 就学前

★夏の暑い時期や、長期休みで 生活リズムが崩れやすい時期な どは、食欲が低下することもあ ります。そのような時に効率よ く、無理なく栄養補給できる方 法を探しておきましょう。 ★高校を卒業すると、また新たな生活が始まります。 生活の仕方やリズムの変化は、食事にも影響します。 体重が減り続けていないか、食事に時間がかかりす ぎたり食事中に疲れた様子はないか観察しましょう。 栄養の不足や偏りの有無も、必要に応じ検査します。



### 「ニワトリとタマゴは どっちが先?」 ( 歯科医 楊秀慶)

お口の変形と、上手に飲む・食べるため の口の動きの関係は、二ワトリとタマゴの 関係に似ています

どちらが先に起こったのかが重要ではなく、顎の形が変わってしまい、食事や呼吸に影響を及ぼす前に、<u>お子さんの状態に</u>あった指導・訓練をすることが大切です。





上の2枚の写真は、介助者独自の方法で食事を続け、大人になった方のお口です。

舌を突出させ下唇を内側に巻き込む、離乳初期 の口の動きで食べ続け、成長期を過ごしました。 顎が変形し、口が閉じにくくなり、さらに舌を

出して飲みこむという悪循環をきたしています。 もし乳幼児期から適切な摂食指導を受け、上手 に飲み込めるように練習していたら、顎はこれほ ど変形せず、食事介助も心配なくできていたかも しれません。

子どもは骨が軟らかく障害の有無に関係なく様々な理由で簡単に顎の形が変形してしまうのです。

上の写真は、指しゃぶりが癖になってい

上下の前歯が噛み合わない「開咬」に

た3歳のお子さんのお口の様子です。

なり上下の中心もずれています。

-14- 千葉県千葉リハビリテーションセンター

START!

# お子様のお食事に関してどのようなことにお困りですか?

該当する専門職を中心として、チームで問題解決のお手伝いをいたします。



ペースト食や きざみ食から 卒業したい

哺乳瓶や 経管栄養から 卒業したい

食事中によく ムセたり 吐いてしまう

体重が 増えない

ぐずって 食べたがら ない

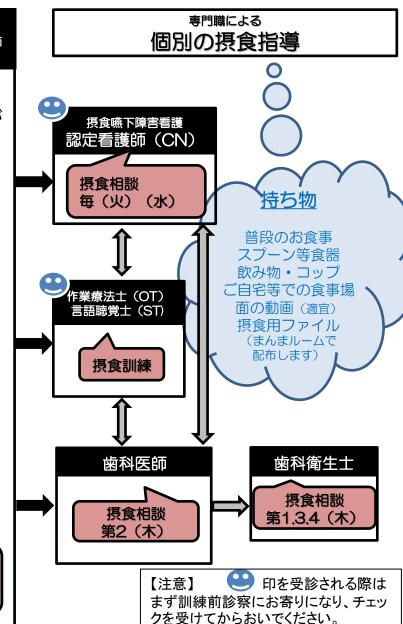
### 小児神経科医師 外来看護師

- ●診察・計測 をします
- ●日常生活・ 育児でお困り のことを伺い ます
- ●どの専門職にお食事の困りごとを相談するか決め、 医師から指示が出されます

### 提食教室 「まんまルーム」 摂食嚥下障害看護認定看護師 歯科衛生士

- ●最大4組の親子が 参加する教室です
- ●ヨーグルトをご 家族分お持ちくだ さい
- ●ご家族が実際に ヨーグルトを食べ、 「食べる機能」を 学びます
- ●それぞれのお子 様のお食事の困り ごとをお聞きして、 アドバイスします
- ●□腔内チェック もできます

まんまルーム 第3(木) 13:30~14:30



-13- 千葉県千葉リハビリテーションセンター

## 長期間、経管栄養をしているお子さんへ 胃腸の離乳食をはじめましょう

[注意] 始めるまえには、必ず主治医に確認しましょう

### 液体の栄養剤を、管から胃に入れるということ

# 液体

### メリット

- チューブが詰まりにくい
- 重力で自然滴下 可能

### デメリット

- 胃袋が十分に膨らまず 、胃の生理的な動きが起
- こりにくい
- ・胃食道逆流やそれに伴 う誤嚥性肺炎を起こしや すい
- ・下痢やお腹が張る
- 胃瘻の瘻孔からもれやすい
- ・注入時間が長く、体の動きも制限される

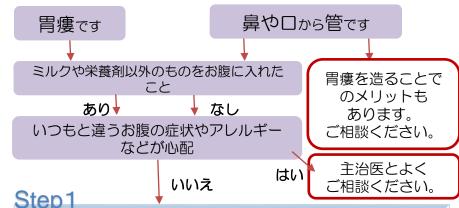
# 栄養剤

- カロリーや水分量の計算がしやすい
- ・持ち運びが楽
- ・調理の手間が不 要
- ・微量元素や、まだ発見 されていないような栄養 素の摂取ができない
- ・いつも同じものを受け 入れているので、腸の機 能が低下しやすい



- ★家族と同じ食事を
- ★ミキサーにかけてトロトロ状にして
- ★シリンジでチューブから胃に入れてあげる というやり方で、これらのデメリットを解消できるかもしれません

# 胃腸の離乳のステップ



まずは、果汁をうすめたものを10mlくらい 下痢や嘔吐がなければうすめずに10ml~20ml だし汁、野菜スープ、乳児用飲料等、種類や量を徐々に増やす

### Step2

年齢や体格に応じたおかず(肉・魚・豆腐・野菜)や主食(ご飯

- ・パン・うどん等) をミキサーにかけたものを10~20mlから
  - \*ミキサー食の作り方は別のパンフレットを参照してください
  - \*ベビーフードやレトルトの介護食も活用しやすいです
  - \*最後に白湯などでしっかりチューブ内の食事を押し流しましょう
  - \*細いチューブを使用している場合はコツがありますのでご相談ください

## Step3

家族と同じメニューをお子さんの体格に応じた量にしてミキサー にかけ、すべて注入

- \*体重の推移をみて、必要に応じて栄養剤との併用も行いましょう
- \*尿や便の量や色・形、胃食道逆流の状態などを観察しておきましょう
- 参考)長野県立こども病院ホームページ「はじめてみよう!胃ろうからの半固形食短時間摂取法」 パンフレット

# ミキサー食の作り方のポイント

家庭料理のほとんどをミキサー食に対応できます。別で作るというより、家族と同じ料理の中から食べられないものを除いて作るという考え方です。



### ①バランスの良い食事を心がけましょう

- ●主食(お粥、パン、麺など)を1品
- ●主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのメインのおかず)を1品
- ●副菜(火を通した野菜のおかず、汁物など)を2~3品
- ②一品ずつミキサーにかけるようにしましょう<br/>
  家族の食事と基本的には同じものをミキサー食にできますが、ミキサーにかかりづらいもの<br/>
  (海藻類やたけのこ、ごぼうなどの繊維の固いもの)は外します。
- ③水分を加えましょう

水分が少なくてミキサーが回りづらいものは、水分をすこしずつ足しながら回します。 湯冷ましやだし汁、スープなどをあらかじめ用意しておくと良いでしょう。

### \*\*\*ミキサー使用上の注意点\*\*\*

- ●ミキサーは一品ずつかけ、かける度にミキサーを洗います。 前の料理が残っていると味や見た目に影響します。
- ●ミキサーは小さな物の方が少量をミキサーにかけるのに便利です。 量が少なすぎると食材が空回りしてうまくミキサーがかけられません。
- ●ミキサーの容器がガラス製の場合、お粥など熱いものをミキサーにかけたあとに 冷たいものを入れたりすると急激な温度差で容器が割れることもありますので注意しましょう。





# 食材ごとの注意点





### パン粥

8枚切の食パン2枚を耳を落としてサイコロ大に切ります。牛乳300ccと一緒に弱火にかけて、かき混ぜながら煮詰めます。もっと滑らかにしたい時はこれをミキサーにかけます。

### うどん

たっぷりの汁で柔らかく煮たうどんに、汁を加えながらミキサーにかけます。具とは別々にミキサーにかけます。

### 魚介類

加熱調理した魚介の、骨や皮は丁寧に取り除きミキサーにかけます。

脂が適度にのっている身の柔らかい魚の方がミキサーにかけた時に滑らかになりやすいです。

焼き魚などは水分を多めに加えます。出来上がりが水っぽいようなときはトロミ剤をこのとき加えると滑らかになります。

※魚介類でも貝類やイカ、タコなどはミキサーにかけにくいので食材から外します。

### 肉類

ひき肉や固まり肉よりは、スライスを小さめに切ってミキサーにかけた方がかかりやすいです。 鶏肉は皮を取って使いましょう。魚介類と同じように水分を少し多めにいれるとミキサーにかけやすくなります。

### 野菜

野菜は、煮物、炒め物、茹でたものなどミキサーにかけられます。

生野菜は基本的にミキサーに不向きですが、トマトは皮と種をのぞけばミキサーにかけてもいいでしょう。

いも類は、ぽってりと粘度のあるペースト状になりやすく、大根や茄子などは水分が野菜からも出てくるので

加える水分の量を加減しましょう。水っぽくなり過ぎたときは、トロミ剤で調整すると良いでしょう。

小松菜やほうれん草など茹でても繊維が残りやすいものは、なるべく葉先のほうを使うようにしたり、

ミキサーにかけたあとで網などでこして取り除くようにします。

### 果物

皮や種などはとりのぞいて、そのままミキサーにかけます。

ミキサーにかけると水っぽくなったり、酸味がつよく感じたりするものもあるので、甘味を砂糖やはちみつでプラスしたり、ヨーグルトやミルクなどと一緒にかけても良いでしょう。

# かじりとり・手づかみ食べしてみよう!

口唇を閉じた飲み込みや押しつぶしができるようになったらスタート。 手指機能の発達を助け、食器具が上手に使えるための近道。

お子さんの 食べる機能に合った コンビニ食材や 外食メニューを 活用して より豊かな食卓に。

アイス・なめらかプリン ねぎとろ

ドリア (ファミレス) アボカド・雑炊

よく茹でた麺類 ミネストローネ カレー・シチュー ハンバーグ (ファミレス) おでん

ナゲット(コンビ二等) やわらかいうどん パンケーキ

やわらかめの普通食

かたちのある押しつぶし食

(形はあるが舌やスプーンで

簡単につぶせる程度の硬さ)

煮物・ポテトフライ バターロール・ のりなしおにぎり

# かじりとり・手づかみ食べ に適した食材

大人が調整してあげることが最初は大切です。

食べ物に手で触れたときの感覚が苦手な子もいます。 大人が一緒に手を添えてあげましょう。 急いで口に詰め込む場合もあります。 目を離さず、ちょうど良い一口量が口に入るよう

ムース

ペースト



\*ムース食のイメージ写真

(「宮源」ホームページより)

皮むきトマト かぼちゃ煮・桃缶

ブロッコリー

豆腐・クリームチーズ

メロン・熟したバナナ

水羊羹

やわらかく煮た根菜類 *ハンバーグ・コロッケ* 短冊うどん・蒸しリンゴ

ウィンナー・唐揚げ・ ちくわ・リンゴ

適切な食材選択 は摂食指導で 相談しましょう

#### 食べる機能の発達の順序

- ロを閉じてゴックンできる
- 唇でスプーンをはさむように して食事を摂りこめる
- 舌を上下に動かし食物を押し つぶせる
- 硬めの食物は舌を左右に動か し歯(歯茎)ですりつぶせる
- 口の中に散らばった食物を舌 の上にまとめられる
- 手掴み食べする
- 一口分かじりとる
- コップ飲みする
- 大きさや硬さに応じて回数を分 けて咀嚼する
- 自分で食べる
- スプーンや箸を使える





歯が生えそろっていても 薄いお肉・たこ・いか・生野菜・ 海草類・きのこ類は難しいので、 食べたがらないこともあります。 無理に進めず、難しい食材は工夫 しながらゆっくり練習しましょう。

千葉県千葉リハビリテーションセンター

# ちょっと待って! <u>スプーンやフォークの前に</u>手づかみ食べを経験しよう。

どうして、 必要なの?

- 食べ物を口に運ぶ際に視覚で確認し、手と口の協調運動が促されます。 スプーンなどの食具を使用した道具操作に向けた練習になります。 この時期に自分で処理可能な一口量調整、口のどの位置に持っていくことでかじり取りができるか、 体を使って経験を積み重ねていきます。
- ・肩、ひじ、手首、指を使って手を動かしていくこと、感覚を使ってつかんでいくことが促されます。



### 体を使って覚えよう

練習と経験が大切



食べ物の位置大きさ、かたち

手づかみ食べ練習ポイント

手

食べ物かたさ、温度、つかむ力

ロと手の協調した動き 距離感



俵おにぎり、厚焼き玉子、バナナなど 手と口の大きさに合うように調整しましょう。

• 汚れてもいい環境つくり

上手に食べられるようになるまでには、 汚れてしまうのはしかたないことです。

テーブルの周りに新聞紙など敷いて、後片づけしやすいように準備しましょう。

・自分で食べる意欲を大切に

食事は食べさせてもらうものではなく、自分で食べるものという事を認識させましょう。 最初は、詰め込みすぎたりヒヤリとする場面にも遭遇しますが、体で覚えることを大切に温かく見守ってください。



お子さんによって歯の生え方が違ったり 触れる感覚が苦手、 手を使うことが苦手、 食べ遊びになりやすい、などがあります。 お困りの時は、 摂食指導でご相談ください。



# 「食べない」お子さん、「決まったものしか食べない」 お子さんをお持ちのご家族へ

なぜ? 育て方が悪いの?

いつになったら 何でも食べてくれるよう になる? 数年もの間、 家族は何もしてあげら れないの?

違います。 原因ははっきり わかっていません。 脳の発達に関連した 何らかの影響による ものと 考えられます 年単位で経過を見守る必要があります。 ひとつの目安として、 小学校に上がる頃には随分 と いろいろなものを食べられるようになるケースが多い です。

いいえ。 ご家族ができるたくさ んのことがあります。

パパやママ のせいじゃ ないよ!



不安で心配でたま らないかもしれな いけどあんまり焦 らなくて 大丈夫だよ!

ちょっとした コツがあるんだ。 裏面をみてね。



千葉県千葉リハビリテーションセンター

# 4つの 大切なこと



栄養・水分の確保 (総合栄養剤などの活用)

- 2 絶対に無理強いしない (食事は楽しい経験に)
- 3 食べなくても、家族の食事場面に参加する
- 4 遊び経験の拡大 (集団遊びの場を作る)

# 経管栄養 (鼻チューブ、胃ろう) のお子さん

### お気に入りは何ですか?

- ・好きな味は?・・・甘い 塩味 薄い 濃い 無味無臭
- ・好きな食感は?・・・サラサラ カサカサ 粒なしペースト
- ・好きな温度は?・・・冷たい 常温 あたたかい
- 好きな遊びは?・・・音を鳴らす 入れ物に入れる ぐちゃぐちゃ混ぜる
- ・落ち着く環境は?・・・決まった椅子とテーブル いつもの食器 パパとママ
- その他、こだわりポイントは?・・・丸いもの 白いもの 常に同じメニュー

栄養バランス、しつけ・・・・ いろいろ気になるかもしれませんが、 まずはお子さんの<mark>お気に入り</mark>を大切にするのが近道

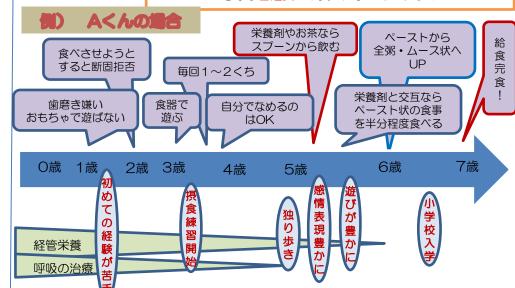
みんな、 それぞれ なんだよ。



薄い味が好きかもしれません

ペースト状よりもサラサラの水分が好きかもしれません スプーンは嫌でも、コップは口にもっていくかもしれません 食器で遊ぶことに興味をもち、

遊びの延長から食事を口に運ぶようになるかもしれません いきなり普通食から食べだすかもしれません



### 大切なこと 4つの



- 栄養・水分の確保 (総合栄養剤などの活用)
- 絶対に無理強いしない 2 (食事は楽しい経験に)
- 食べなくても、家族の 食事場面に参加する
- 遊び経験の拡大 (集団遊びの場を作る)

### 哺乳瓶 から離れにくいお子さん

### お気に入りは何ですか?

- 塩味 濃い 好きな味は?・・・甘い 薄い 無味無臭
- 好きな食感は?・・・サラサラ カサカサ 粒なしペースト
- 好きな温度は?・・・冷たい 常温 あたたかい
- 好きな遊びは?・・・音を鳴らす 入れ物に入れる ぐちゃぐちゃ混ぜる
- ・落ち着く環境は?・・・決まった椅子とテーブル いつもの食器 パパとママ
- その他、こだわりポイントは?・・・丸いもの 白いもの 常に同じメニュー

栄養バランス、しつけ・・・・ いろいろ気になるかもしれませんが、 まずはお子さんのお気に入りを大切にするのが近道

みんな、 それぞれ なんだよ。

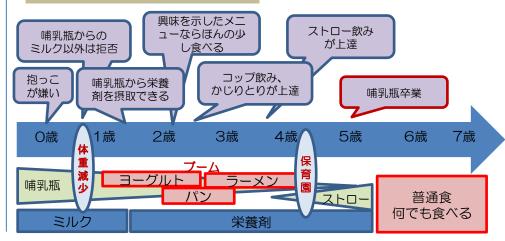


ミルクに似た味の食べ物を気に入るかもしれません 哺乳瓶からなら、いろいろな味を受け入れるかもしれません スプーンは嫌でも、ご家族の指につけた食事は 食べるかもしれません

食器で遊ぶことに興味をもち、

遊びの延長から食事を口に運ぶようになるかもしれません

## Bちゃんの場合



# 4つの 大切なこと



- 栄養・水分の確保 (総合栄養剤などの活用)
- 2 絶対に無理強いしない (食事は楽しい経験に)
- 3 食べなくても、家族の食事場面に参加する
- 4 遊び経験の拡大 (集団遊びの場を作る)

# 偏った食品 にこだわるお子さん

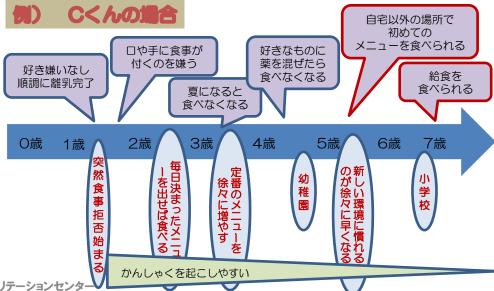
### お気に入りは何ですか?

- ・好きな味は?・・・甘い 塩味 薄い 濃い 無味無臭
- ・好きな食感は?・・・サラサラ カサカサ 粒なしペースト
- 好きな温度は?・・・冷たい 常温 あたたかい
- ・好きな遊びは?・・・音を鳴らす 入れ物に入れる ぐちゃぐちゃ混ぜる
- ・落ち着く環境は?・・・決まった椅子とテーブル いつもの食器 パパとママ
- その他、こだわりポイントは?・・・丸いもの 白いもの 常に同じメニュー

栄養バランス、しつけ・・・・ いろいろ気になるかもしれませんが、 まずはお子さんの<mark>お気に入り</mark>を大切にするのが近道

みんな、 それぞれ なんだよ。

お子さんのお気に入りの食事がいつも出てくれば、 食事時間が怖くなくなるかもしれません 食事時間が「安心できる時間」だと思うことができれば、 いつものメニュー以外のものが出てきても、 ちょっと食べてみようという気持ちが起きるかもしれません



千葉県千葉リハビリテーションセンター